

АКТИВНОСТ

Назив теме¹	Исхрана и физичка активност („Дан срца“)
Тип школе (основна или средња)	Средња школа
Узраст ученика	I и II разред
Број учесника	32
Оквирно време реализације активности	23. 09. 2021. и 16.10.2021. 1. 2. 3. и 4. час
Место активности	Спортски терени крај школе (двориште), шеталиште/насип крај реке Тамиш
Наставни предмети са којима је тема повезана	Биологија, хемија, математика
Циљ активности	Ученици развијају знања о томе како физичком активношћу и правилном исхраном очувати здравље срца. Да науче да планирају сопствене физичке активности у складу са потребама, могућностима и интересовањима и сл.
Очекивани исходи	По завршетку активности, ученик ће бити у стању да: - Препозна позитиван утицај здраве исхране и физичке активности на здравље срца - Препозна негативан утицај енергетских пића, алкохола ,пушења на здравље срца - Параметре здравља срца - Самостално себи измери пулс - Планира физичку активност у складу са својом физичком спремом - Промовише и покреће активности у циљу промоције важности физичког вежбања - Познаје технику брзог ходања - Оствари комуникацију са другим ученицима путем физичке активности - Испољи позитиван став према вежбању и сарадњи са другима

¹Одабрати једну од понуђених тема: Појам здравља; Превенција и контрола болести; Употреба психоактивних супстанци; Исхрана и физичка активност; Лична хигијена; Ментално здравље; Превенција повреда; Здравље породице; Животна средина и здравље; Здравље заједнице

Образложење теме Зашто је ова важна важна? Како се може повезати с другим темама / знањима ученика? Како ће она утицати даље учење и развијање знања у области здравственог васпитања? Како се она може повезати са искуством ученика и њиховим потребама? Како се ова тема може обрадити са више становишта? Како ова тема може послужити за додатна истраживања, анализе, дискусије...? Који аспекти теме захтевају даље истраживање или активности ученика?	Здравље срца је веома битно за сваког појединца. Потребно је знати како радити на превентиви, шта позитивно, шта негативно утиче на здравље срца. Познавање теме, ученике може мотивисати да практикују здрав начин живота и да своја знања преносе вршњацима. Правилан физички развој је уско повезан и са менталним развојем. Уколико ученици познају како функционише здраво срце, у стању су да потраже помоћ, уколико осете подрхтавање у грудима, неправилан ритам код рада срца, уколико се пуно умарају при минималним физичким активностима. Ова тема може да се проучава из различитих углова, у оквиру многих предмета, што пружа могућност ученицима да повежу стечена знања. Биологија, хемија, математика, ликовна култура - сваки предмет се на свој начин може бавити овом темом, што ученицима олакшава сам процес учења.
Неопходна средства / ресурси	Апарати за мерења притиска, сликовни приказ срца
Остали учесници активности (родитељи, локална заједница...)²	
Предлог активности по фазама	Почетна (припремна) фаза: Ученике упознати са грађом, положајем и функцијом срца. Указати им на позитиван утицај физичке активности и здраве исхране на здравље срца, као и на факторе који доводе до оболевања срца. Објаснити им шта је пулс, како се мери и како зависи од физичке активности. Фаза реализације: Ученици мере пулс пре почетка физичке активности, непосредно по завршетку физичке активности (брзи ход крај реке Тамиш пола сата) , као и 2 минута по престанку физичке активности. Записују резултате. Ученицима измерити притисак.

²Ово поље није обавезно и попуњава се само уколико активност то захтева.

	Фаза евалуације: Ученици анализирају понашање пулса на основу вредности добијених мерењем.
Начин праћења и евалуације	Праћење се врши кроз разговор, анализом резултата добијених мерењем пулса и притиска. Ученици сами доносе закључак, да ли физичка активност утиче на пулс и притисак и ако утиче, како утиче. Евалуација је планирана и провером знања о здравој исхрани која је предвиђена за активности поводом Светског дана здраве хране који се у нашој школи традиционално обележава 16. октобра.



